

Welkom.



Inhoudsopgave

- 6** ***mijnWW™***
Hier lees je alles over het nieuwe WW programma, de 3 plannen, de SmartPoints® waarde en de ZeroPoint™ voedingsmiddelen.
- 9** **Eenvoudig beginnen**
Feiten over gezond koken, over bereidingen en gezondere alternatieven.
- 17** **Ontbijt**
Zoet, hartig, snel of overnight – zo begint je dag goed.
- 65** **Lunch**
Lichte en lekkere gerechten die verzadigen.
- 125** **Diner**
Snelle ideeën voor doordeweeks of voor gasten in het weekend.
- 185** **Tussendoortjes**
Kleine hapjes die goed in je SmartPoints dagtotaal passen.
- 213** **Barbecue**
Tips voor een gezonde barbecue zonder je schuldig te voelen.
- 217** **Weekmenu**
Een handige tool om als voorbeeld te gebruiken hoe je de recepten uit dit kunt gebruiken om een weekmenu samen te stellen.
- 232** **Index**
Alle recepten, overzichtelijk gesorteerd op SmartPoints waarde en alfabetische volgorde.
- 240** **Colofon**

Receptinformatie



vegetarisch



veganistisch

De aanduiding 'vegetarisch' of 'veganistisch' bij de recepten is puur informatief en niet bindend. Het is je eigen verantwoordelijkheid om te controleren of de aangeduide voedingsmiddelen aan de eisen voldoen.

8

7

3

SmartPoints waarde
per persoon / glas / portie

Recept-bouwpakket

Basisomelet

Klaar in 15 minuten | Voor 1 persoon | 

5 1 1

- 1 Kluts **2 eieren** met **peper, zout** en **1 eetlepel gemengde kruiden, gehakt**. Verhit **½ koffielepel olie** in een pan op laag tot middelhoog vuur, schenk het eimengsel erin en laat met een deksel op de pan 5-7 minuten stollen.
- 2 Verdeel een vulling naar keuze over een helft van de omelet en vouw dubbel. Bak nog ca. 1 minuut en serveer.

Vul je omelet

Kies je groenten (gestoomd, gebakken of gegrild) → **Voeg smaakmakers toe** → **Verfijn met kruiden of specerijen** → **Voor meer afwisseling**



Aspergetopjes



Plakjes champignon



Babyspinazie



Kerstomaten of tomatenblokjes



Plakjes courgette



Olijven, in ringetjes



Salsa



Gegrilde paprika, zonder olie



Lente-uitjes of uienringen



Zongedroogde tomaten, zonder olie



Basilicum



Koriander



Dille



Peterselie



Chilivlokken



Plakjes avocado



Baconsnippers



Geraspte light kaas



Verkrumelde feta



Hamblokjes



Vullingen die wij lekker vinden

Omelet met spinazie, tomaat en feta

8 4 4

per persoon 

Snijd 1 zongedroogde tomaat (zonder olie) in reepjes en meng met 1 handvol gestoomde babyspinazie, 1 snufje chilivlokken en 50 g verkrumelde licht feta.

En vul de omelet hiermee.

Omelet met tomaat, mozzarella en gegrilde paprika

6 2 2

 per persoon

Snijd 1 gegrilde paprika in reepjes en meng met 6 gehalveerde gele kerstomaten, een paar blaadjes basilicum en 25 g geraspte licht mozzarella.

En vul de omelet hiermee.



Omelet met geitenkaas, courgette en ham

9 5 5

per persoon

Halveer 1 kleine courgette in de lengte, snijd in plakjes en bak in 1 koffielepel olie. Meng de courgette met 1 eetlepel gehakte peterselie,

2 eetlepels zachte geitenkaas en 25 g hamblokjes. En vul de omelet hiermee.



Kleurrijke smoothiebowl

Bereidingstijd: 15 minuten | Voor 2 personen | 

8 7 4

per persoon

- 1 kl kokos, geraspt
- 1 banaan
- 200 g gemengd rood fruit, diepvries
- 150 g magere yoghurt, naturel
- 2 kiwi's
- 2 el havermout
- 2 kl chiazaad
- 2 el gierst, gepoft
- 2 kl pure chocoladedruppels
- 2 kl hazelnoten, fijngenhakt

- 1 Rooster de geraspte kokos 2-3 minuten in een droge pan op middelhoog vuur. Pel de banaan en pureer de helft met het rood fruit en de yoghurt. Schil de kiwi's en snijd met de rest van de banaan in plakjes.
- 2 Verdeel de smoothie over 2 kommetjes en leg de plakjes banaan, de kiwi, de havermout, het chiazaad, de gierst, de chocoladedruppels en de hazelnoten naast elkaar erop. Bestrooi de smoothiebowl met de geraspte kokos en serveer.

Tip

Neem gerust eens ander fruit om variatie te geven aan de smoothiebowl.





Griesmeelpap uit de oven

Bereidingstijd: 55 minuten | Voor 4 personen | 



per persoon

400 g abrikozen

450 ml magere melk

50 g speltgries

2 zakjes vanillesuiker

1 ei

2 el amandelschaafsel

Zout

- 1** Verwarm de oven voor op 200 °C. Was en halveer de abrikozen, verwijder de pitten en snijd in partjes. Breng de melk met 1 snufje zout in een pan op middelhoog vuur aan de kook. Roer het speltgries en de vanillesuiker erdoor, laat ca. 5 minuten al roerend zachtjes koken en laat ca. 10 minuten afkoelen.
- 2** Splits het ei en klof het eiwit met 1 snufje zout stijf. Roer de eidooier door het speltgries en schep het eiwit er voorzichtig door. Schep het griesmengsel in een ovenschaal (ca. 26 x 18 cm), leg de abrikozenpartjes erop en bak ca. 20 minuten in de oven. Bestrooi ca. 5 minuten voor het einde van de baktijd met het amandelschaafsel en bak af. Laat ca. 30 minuten afkoelen en serveer.

Powersmoothie met chiazaad

Bereidingstijd: 15 minuten | Voor 2 personen | 



per persoon

100 g babyspinazie
150 g snijbiet
125 g bramen
2 dadels, gedroogd
1 stukje gember (ca. 1 cm)
1 kleine banaan
150 ml haverdrink
2 kl chiazaad

- 1** Was de spinazie en schud droog. Was de snijbiet, schud droog en hak grof. Was de bramen en dep droog. Snijd de dadels in stukjes.
- 2** Schil de gember, pel de banaan en pureer met de spinazie, de snijbiet, de bramen, de dadels en de haverdrink. Schenk de groene powersmoothie in 2 glazen, bestrooi met chiazaad en serveer.

Tip

In de winter kun je voor nóg meer vitamine C zorgen door een handvol boerenkool mee te pureren – lekker en gezond!



Makkelijk & snel

Ontbijt

Maandag

Broodjes met
groenteomelet

7 5 5

Pagina 56

Dinsdag

Wentelteefjes met
aardbeiensaus

7 6 6

Pagina 60

Woensdag

Bacon-kruidentrittata
met ricotta

7 5 5

Pagina 63

Donderdag

Luchtige citroen-
ricottapannenkoeken

7 6 6

Pagina 51

Vrijdag

Volkoren brood
met avocado en gekookt ei

6 4 4

Pagina 59

Zaterdag

Granolataartjes met
Noordzeegarnalen

7 7 5

Pagina 44

Zondag

Groene shakshuka

5 3 3

Pagina 47

Lunch

Vegetarische wraps
met bonen

7 5 5

Pagina 84

Tagliatelle met citroen,
venkel en garnalen

11 9 3

Pagina 72

Wortelspaghetti
met spinaziepesto

4 4 4

Pagina 76

Schnitzelsandwich
met champignons

10 10 10

Pagina 75

Kippannetje met savoiekoel
en linzenpasta

12 10 6

Pagina 87

Runderrolletjes op een spiesje
met komkommersalade

4 4 4

Pagina 83

Kippensoep
met avocado

5 3 3

Pagina 71



Lekkere gerechten hoeven niet altijd uren te duren. Hier vind je leuke recepten die maximaal 45 minuten duren. De nicecream's kun je in het weekend allemaal maken en in de diepvries bewaren. Op het moment dat je dit als tussendoortje wilt eten, hoef je alleen nog maar jouw portie eruit te scheppen.

Diner

Tagliatelle met venusschelpen en broccoli

9 7 7

Pagina 179

Varkensspiesjes met courgette en citroen

5 5 5

Pagina 163

Gegrilde zeebaars met tomatenvinaigrette

9 8 2

Pagina 164

Tex-mex kalkoen met maïssalade

5 1 1

Pagina 160

Romige aardappel-preisoep

5 5 1

Pagina 171

Jerk-kip met quinoa-mangosalade

10 8 2

Pagina 159

Burrito met biefreepjes en ei

9 7 7

Pagina 183

Tussendoortjes

Basisrecept nicecream

0 0 0

Pagina 186

Gevulde tomaten met ei

2 1 1

Pagina 188

Nicecream met chocolade en amandel

3 3 3

Pagina 186

Pizzamuffins met salami

2 2 2

Pagina 192

Nicecream met pindakaas

3 3 3

Pagina 186

Nicecream met aardbeien

0 0 0

Pagina 186

Gerookte zalmhapjes

4 3 3

Pagina 196

SmartPoints®/dag

23 17 17

25 21 15

23 20 14

24 19 19






26 22 14






21 19 11

23 16 16



SmartPoints® register

				 Vegetarisch	 Veganistisch	Pagina
Avocado-chocoladetaart	6	6	6	•		205
Aziatische kip met sobanoedels	12	10	5			67
Bacon-kruidenfrittata met ricotta	7	5	5			63
Basis pizzabodem	9	7	7	•		126
Basisomelet	5	1	1	•		18
Basisrecept nicecream	0	0	0		•	186
Basissalade met vinaigrette	2	2	2			66
Biefstuk met een romige volkoren pasta en asperges	12	12	4			112
Broodjes met groenteomelet	7	5	5	•		56
Bruschetta met kikkererwten en citroen	4	3	3		•	202
Burrito met biefreepjes en ei	9	7	7			183
Cheesecake hapjes met blauwe bessen	2	1	1	•		201
Cookiedough muffins met sinaasappelcrème	2	2	2	•		195
Cranberry-amandelpap	10	10	5	•		48
Frozen yoghurt cups met kokos	1	1	1	•		209
Gebakken bloemkool met yoghurt dip	11	9	3		•	172
Gegrilde koolvis met radijswortelsalade	8	7	3			92
Gegrilde zeebaars met tomatenvinaigrette	9	8	2			164
Gehaktbrood met spruitjes en aardappelwedges	10	9	6			147
Gerookte zalmhapjes	4	3	3			196
Gevulde pastaschelpen met eiersalade	1	1	1			206
Gevulde tomaten met ei	2	1	1	•		188
Gevulde zoete aardappel uit de magnetron	10	10	3	•		120
Granolataartjes met Noordzeegarnalen	7	7	5			44
Griekse pastasalade met kalkoen	10	9	4			104
Griesmeelpap uit de oven	5	5	5	•		23
Groene asperges met een aardappel-groentepannetje	6	6	3		•	140
Groene ontbijtmuffins	5	4	4	•		52
Groene shakshuka	5	3	3	•		47
Groentelintentaart	7	5	5	•		175
Groenten uit de oven met kabeljauw	2	1	1			103
Hamburgers met aardappelromanoscogratin	13	12	9			139
Haverhout met courgette en blauwe bessen	7	7	4	•		39

				 Vegetarisch	 Veganistisch	Pagina
Jackfruitburger met rode kool	6	6	6		•	148
Jerk-kip met quinoa-mangosalade	10	8	2			159
Kalkoen-salieberger met gorgonzolacrème	14	14	14			115
Kippannetje met savoieikool en linzenpasta	12	10	6			87
Kippensoep met avocado	5	3	3			71
Kleurrijke couscoussalade	8	8	3		•	100
Kleurrijke groentecurry met kikkererwten	4	2	2		•	136
Kleurrijke smoothiebowl	8	7	4	•		20
Kruidenrub	0	0	0	•		215
Kruidige marinade	0	0	0	•		215
Luchtige citroen-ricottapannekoeken	7	6	6	•		51
Matcha-chiapudding in een glas	6	5	5	•		36
Mediterrane eenpanspasta	7	7	1	•		128
Mexicaanse bowl met kip	13	10	6			96
Mexicaanse ontbijtquesadilla's	10	9	9			27
Mexicaanse salade met mango	10	9	9		•	67
Mueslireep met vruchten	4	4	4	•		199
Nicecream met aardbeien	0	0	0		•	186
Nicecream met chocolade en amandel	3	3	3	•		186
Nicecream met pindakaas	3	3	3		•	186
Noten-vruchtenmuesli	5	5	4	•		55
Omelet met geitenkaas, courgette en ham	9	5	5			19
Omelet met spinazie, tomaat en feta	8	4	4	•		19
Omelet met tomaat, mozzarella en gegrilde paprika	6	2	2	•		19
Oosterse marinade	1	1	1	•		215
Oosterse wokgroenten met biefreepjes	9	9	3			168
Ovenaardappelen met lamsvlees en auberginedip	9	9	4			91
Overnight oats met aardbei en banaan	5	4	2		•	35
Parelgortsoep met shiitake en miso	3	3	3		•	95
Pindakaas-banaanmuffins	4	4	4	•		28
Pizza met artisjokken, ricotta en truffelolie	12	10	10	•		127
Pizza met mosselen en chilivlokken	10	8	8			127
Pizza met salami en basilicum	13	12	12			127

Colofon

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

Redactie

WW

Claudia Braun, Amelie Epping, Claudia Thienel, Caroline Goubau, Claire de Jong-Barthelemy, Marlieke van Balkom, Nicky Somers, Valerie Mattheussens

Verwezelijking

Food Professionals Köhnen GmbH, Sprockhövel
Kathrin Gloe, Nathalie Kirsch, Dorothe Trzensimiech

Beelden

Carsten Eichner, Christine Mähler,
WW International Blz. 8, 9, 10, 11, 12, 14, 19, 21, 32, 34, 36, 38, 43, 45, 47, 49, 52, 54, 56, 57, 58, 59, 68, 70, 72, 74, 76, 78, 84, 86, 87, 89, 96, 98, 99, 101, 107, 109, 112, 114, 116, 117, 118, 119, 123, 125, 128, 130, 135, 137, 139, 141, 144, 146, 155, 156, 157, 158, 159, 161, 164, 166, 176, 177, 178, 179, 180, 182, 183, 185, 192, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202

Foodstyling

Maren Jahnke

Foto credits

WW International, Getty Images Blz. 214, 223

Grafisch ontwerpconcept

Niehaus Knüwer and friends GmbH Werbeagentur,
Düsseldorf
Food Professionals Köhnen GmbH, Sprockhövel

Vormgeving

Keppie & Keppie

Het SmartPoints® programma en de hieraan gerelateerde inhoud zijn eigendom van WW International, Inc. en wordt enkel ter beschikking gesteld aan WW Members voor persoonlijk gebruik om gewicht te verliezen en om op gewicht te blijven. Enig ander gebruik inclusief, maar niet beperkt tot, kopiëren of verspreiding via enige andere mediavorm is ten strengste verboden. NIET VOOR WEDERVERKOOP.

WW Logo, Wellness that Works, SmartPoints, FitPoints, Points en WW Freestyle zijn de handelsmerken van WW International, Inc. © 2020 WW International, Inc. Alle rechten voorbehouden.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2020

D/2020/45/282 – NUR 443

ISBN: 978 94 014 6980 7

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.